



Benötigte Zutaten

Skyrbällchen

250 g Bio Premium Skyr

300 g Weizenmehl

1 Prise Salz

1 Pkg. Backpulver

3 Eier

195 g Staubzucker

1/2 TL Zimt

Öl (zum Frittieren)

Zucker (zum Wälzen)

Schokoladensoße

90 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

1 Prise Salz

100 g Kochschokolade

1 TL Kakao

Skyr-Bällchen mit Schokosauce

Skyr Bällchen sind die proteinreichere Alternative zu klassischen Quarkbällchen. Statt Topfen oder Quark kommt hier Bio Premium Skyr in den Teig, der durch seinen hohen Eiweißgehalt und die feste Konsistenz für besonders lockere, saftige Bällchen sorgt. Der Teig aus Skyr, Mehl, Eiern und Staubzucker wird löffelweise in heißem Öl frittiert, bis die Skyr Bällchen außen goldbraun und knusprig sind. Warm in Zucker gewälzt und mit einer selbst gemachten Schokosauce aus Kochschokolade serviert, sind sie ein schnelles Dessert oder eine süße Jause. Wer Skyr Rezepte abseits von Müsli und Smoothie sucht, findet in diesen Skyr Quarkbällchen eine einfache Möglichkeit, Skyr auch beim Backen und Frittieren einzusetzen.

Anleitung

Skyr-Bällchen

1. Das Mehl mit der Prise Salz und dem Backpulver vermengen.
2. Die Eier einrühren und nach und nach den Staubzucker hinzufügen, so dass ein dickflüssiger Teig entsteht. Wer möchte, kann auch etwas Zimt dazugeben.
3. In einem kleinen tiefen Topf etwa 5 cm hoch Öl erhitzen. Sobald es heiß genug ist, mit einem kleinen Löffel Bällchen abstechen und diese von allen Seiten wenige Minuten goldbraun frittieren. Nicht zu schnell herausnehmen, damit die Bällchen auch innen durchgebacken werden.
4. Bällchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Stück Küchenrolle kurz abtropfen lassen.
5. Die warmen Skyrbällchen in Zucker wälzen.

Schokosoße

6. Für die Schokosoße den Zucker mit dem Vanillezucker und der Prise Salz in



der Milch auflösen und aufkochen.

7. Die in Stücke geschnittene Schokolade und den Kakao einrühren. Unter Rühren die Schokolade schmelzen.

8. Die warme Schokosoße in eine Schale geben und mit den Skyrbällchen servieren.

Tipps für perfekte Skyr Bällchen

Teigkonsistenz beachten: Der Teig für die Skyr Bällchen sollte dickflüssig sein, nicht zu fest und nicht zu dünn. Er muss sich mit einem Löffel abstechen und ins Öl gleiten lassen, ohne zu zerfließen. Sollte der Teig zu fest sein, einen Esslöffel Milch untermischen. Ist er zu flüssig, noch etwas Mehl zugeben. Der Skyr hat weniger Fett als Quark, deshalb fällt der Teig etwas fester aus als bei klassischen Quarkbällchen.

Gleichmäßig runde Bällchen formen: Am einfachsten gelingt das Abstechen mit zwei Teelöffeln, die vorher kurz in Wasser getaucht werden. So bleibt der klebrige Teig nicht haften. Die Bällchen müssen nicht perfekt rund sein. Beim Frittieren drehen sie sich von selbst und bekommen eine gleichmäßige Form, sofern sie regelmäßig gewendet werden.

Wer mehr Rezepte mit Skyr sucht, kann auch die **Zitronen Skyr Tarte** oder **Skyr-Eis mit Erdbeermarmelade** ausprobieren.



Ein Rezept von
[food-stories.at](https://www.food-stories.at)